

# 今日からできる! 健康寿命をのばすコツ

～いつまでも地域でいきいきと暮らすために～

日時 平成29年

## 10月21日(土)

14:00～16:00(13:30開場)

場所

## 広島市南区民文化センター ホール



### 入場無料

(定員500名)

事前申込は不要です

手話通訳  
要約筆記  
つき

開会あいさつ

(14:00～14:05)

基調講演

(14:05～15:05)

## 「今日からできる 介護予防! 地域で広げる 介護予防の輪」

講師/筑波大学大学院人間総合科学  
研究科 准教授

**山田 実氏**

講演 1

(15:05～15:20)

## 「元気の源は“お口の健康” みんなでしよう!『かみかみ百歳体操』」

講師/広島市歯科医師会

**有馬 隆氏**

講演 2

(15:20～15:40)

## 「健康寿命をのばそう! 『がんばれ!!カープひろしま百歳体操』」

講師/広島県地域リハビリテーション  
サポートセンター(南区圏域)

**森山 由香氏**

質疑応答

(15:40～15:55)

閉会あいさつ

(15:55～16:00)

この講座は「高齢者いきいき活動ポイント事業」の対象ですので、「ポイント手帳」をお持ちの方はご持参ください

■主催：広島市南区地域保健対策協議会、広島市南区役所

■後援：広島市南区社会福祉協議会、広島市南区民生委員児童委員協議会、広島市南区老人クラブ連合会、広島市老人福祉施設連盟、広島県看護協会、広島県理学療法士会、広島県作業療法士会、広島県歯科衛生士会、広島県歯科技工士会、南区居宅介護支援事業所連絡協議会、南区通所介護会議、広島市域訪問介護事業者連絡会、広島県栄養士会、広島市南区医師会、広島市歯科医師会、広島市薬剤師会、広島県地域リハビリテーションサポートセンター(南区圏域)

# 講師プロフィール



筑波大学大学院人間総合科学研究科  
准教授

## 山田 実氏

神戸大学医学部卒業後、京都大学大学院医学研究科助教を経て、現職。専門理学療法士として、加齢に伴う骨格機能や認知機能の低下に対する運動療法の効果など高齢者の介護予防を研究。日本老年医学会代議員、日本体力医学会評議員、日本転倒予防学会理事。

NHK「きょうの健康」「ためしてガッテン」等にも出演し、幅広く啓発活動を行っている。



広島市歯科医師会  
歯科医師 博士(歯学)

## 有馬 隆氏

広島大学歯学部卒業後、歯科医師免許取得。  
Newcastle upon Tyne  
大学歯学部(英国)留学。  
平成9年に有馬歯科医院を  
祖父より継承。  
現在は広島市歯科医師会理事  
も担う。



広島県地域リハビリテーション  
サポートセンター(南区圏域)  
理学療法士(広島県理学療法士会)

## 森山 由香氏

愛媛十全医療学院卒業後、  
急性期～生活期のリハビリ  
に従事。  
現在は老人保健施設ひうな  
荘に勤務。  
広島県地域リハビリテーショ  
ンサポートセンターとして介  
護予防にも取り組んでいる。

# 会場マップ&アクセス

会 場

## 広島市南区民文化センター

広島市南区比治山本町16-27

☎082-251-4120

交通アクセス

### ■JR広島駅から

【市内電車】[5] 広島港行→「南区役所前」下車徒歩3分

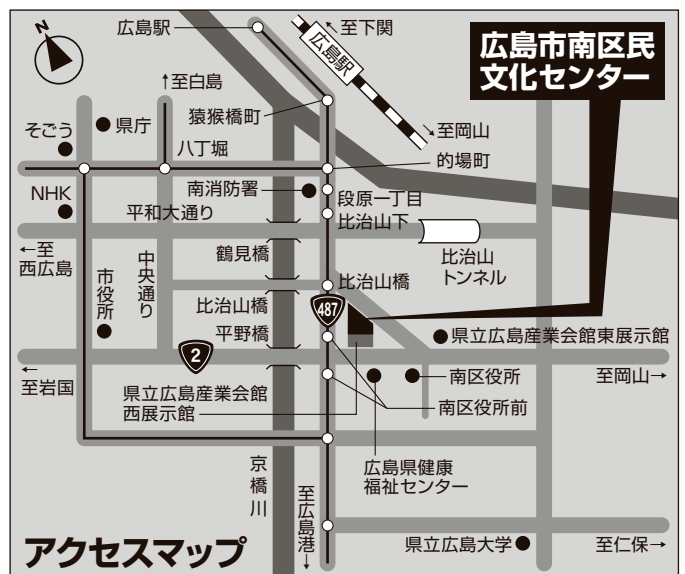
### ■広島バスセンターから

【バス】県庁前[7] 又は [23] 大学病院方面行→  
「皆実町一丁目」下車徒歩3分

### ■広島港から

【市内電車】[5] 広島駅行→「南区役所前」下車徒歩3分

※駐車場には限りがありますので、自家用車でのご来場はご遠慮ください。



# お問い合わせ

広島市南区地域保健対策協議会事務局  
(広島市南区医師会内)

☎ 082-250-3701  
(受付時間:平日10:00~15:00)

FAX 082-250-3702